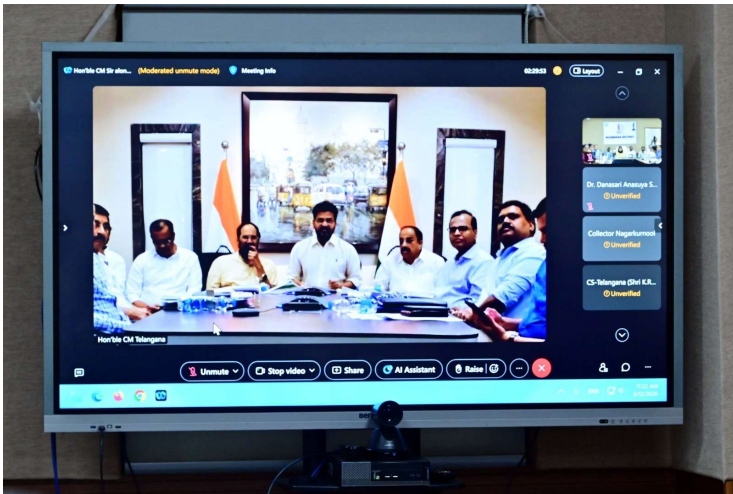


రాష్ట్రంలో ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లపై సీఎం సమీక్ష

రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలి

నిర్లక్ష్యం సహించేది లేదు

కలెక్టర్లు ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ చేయాలి : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : రాష్ట్రంలో మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లు, వరి ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు, ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, జూపల్లి కృష్ణారావు, వాకిలి శ్రీహరి, సీతక్క ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు తదితర ఉన్నతాధికారులు పీ.సీ.లో పాల్గొన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా కలెక్టరేట్ నుండి ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి, కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి, హోస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్య, సుబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీ.ఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు అప్రమత్తంగా

వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల విషయంలో నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రభుత్వం ఎవమాత్రం సహించబోదని స్పష్టం చేశారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి కొనుగోలు కేంద్రాల పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. గిన్నె బ్యాగులు, హమాళీలు కొరత లేకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని, కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోదాములకు తరలించాలని ఆదేశించారు. ధాన్యం రవాణాకు అవసరమైన లాలోలను ఒప్పందం మేరకు అందుబాటులో ఉంచని కాంట్రాక్టర్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైతే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయడానికి వెనకాడవద్దని స్పష్టం చేశారు. వాహనాల కొరత లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని రవాణా శాఖ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. సమస్య తీవ్రతను గుర్తించి జిల్లా కలెక్టర్లు తక్షణ చర్యలు



చేపట్టాలని, ప్రతి అధికారి బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సీఎం సూచించారు. గోదాముల కొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో రైతు బజారు, ఫంక్షన్ హాల్లను తాత్కాలిక నిల్వ కేంద్రాలుగా వినియోగించాలని అన్నారు. మొక్కజొన్న పంట అధికంగా పండే జిల్లాల్లో కొనుగోళ్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, రైతులకు ఎక్కడా ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. కొనుగోళ్ల పురోగతిపై ఎప్పటికప్పుడు సీఎస్ కు నివేదికలు పంపాలని ఆదేశించారు. ధాన్యం లోడింగ్ లో జాప్యం లేకుండా స్థానిక హమాళీలను గుర్తించి వినియోగించుకోవాలని, ధాన్యం లోడ్ చేసిన వెంటనే రైతులకు రేడియలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. లాలో కొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలని తెలిపారు. అతల వర్షాల సమయంలో ధాన్యం తడవకుండా టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉంచాలని, శాశుత పరిష్కారాల కొనసాగించాలని సీఎం సూచించారు. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల ఆధారంగా రైతులను ముందస్తుగానే అప్రమత్తం చేసేందుకు మండల స్థాయిలో ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలని తెలిపారు. ప్రతి కొనుగోలు కేంద్రానికి

ఒక అధికారిని నియమించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి రైస్ మిల్లు వద్ద ఒక బాధ్యతాయుతమైన అధికారిని నియమించి పర్యవేక్షణ చేయాలని, మిషన్ మోడల్ వని చేస్తేనే సమస్యలు వేగంగా పరిష్కారమవుతాయని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ, ధాన్యం సేకరణలో నిజామాబాద్ జిల్లా మొదటి స్థానంలో ఉందని, మొక్కజొన్న కొనుగోలు సైతం కఠినతను పూర్తిగా పోషించిన ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తెచ్చారు. కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహణను నిరంతరం పర్యవేక్షణ జరుపుతున్నామని, క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి, ఎక్కడైనా చిన్నచిన్న సమస్యలు ఉంటే తక్షణమే పరిష్కరిస్తున్నామని అన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో అధ్యక్ష కలెక్టర్ కిరణ్ కుమార్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వీరస్వామి, పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులు శ్రీకాంత్ రెడ్డి, ప్రవీణ్, అరవింద్ రెడ్డి, డి.ఆర్.డి.ఎ. సాయిన్న, మార్కెట్ డి.ఎం. క్రాంతి, మార్కెట్ డి.ఎం. శాఖ ఏ.డి గంగుబాయి, జిల్లా సహకార శాఖ అధికారి శ్రీనివాస్, రవాణా శాఖ డి.డి.సి. దురా ప్రవీణ్, ఎం.ఐ.సి. శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్న చిన్న అలవాట్లను పాటిస్తే.. మోకాళ్ల నొప్పిలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు..

మోకాళ్ల నొప్పి ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సు వారి నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ వేధిస్తున్న సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యగా మారింది. నడక, మెట్లు ఎక్కడం, వ్యాయామం చేయడం, కూర్చుని లేచడం వంటి ప్రతి రోజువారీ కదలికలో మోకాళ్ల పాత్ర ఎంతో కీలకం. అందువల్ల ఇవి శరీరంలో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడే భాగాలుగా ఉండటంతోపాటు గాయాలకు కూడా సులభంగా గురవుతాయి. జీవనశైలిలో మార్పులు, గంటల తరబడి కూర్చునే అలవాటు, అధిక బరువు, క్రీడల వల్ల గాయాలు వంటి కారణాలతో ప్రస్తుతం మోకాళ్ల సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని చిన్నచిన్న అలవాట్లను పాటించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో మోకాళ్ల సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గండి..
ముందుగా శరీర బరువును నియంత్రించండి. అధిక బరువు మోకాళ్లపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి అదనపు కిలో బరువు నడిచేటప్పుడు, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు మోకాళ్లపై రెండుసార్లు నుంచి మూడుసార్లు వరకు ఒత్తిడిని

పెంచుతుంది. దీని వల్ల మోకాళ్లలోని కాల్షియం తగ్గగా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో ఆరోగ్యకరమైన బరువును అనుసరించడం అవసరం. అలాగే మోకాళ్ల చుట్టూ ఉన్న కండరాలను బలపరుచుకోవాలి. మోకాళ్ల స్థిరత్వాన్ని కాపాడడంలో కండరాల పాత్ర చాలా ముఖ్యమైంది. స్క్వాట్స్, లెగ్ రైజెస్, స్టెప్పింగ్, తక్కువ ఒత్తిడితో చేసే వ్యాయామాలు కండరాలను బలపరచి మోకాళ్లకు సమస్యలకు దూరమవుతాయి. ఇలా కండరాలు బలంగా ఉంటే రోజువారీ వేసలు లేదా క్రీడల సమయంలో గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

సరైన పాదరక్షలు, భంగిమ అవసరం..
అదే విధంగా సరైన చెప్పులు ధరించడం కూడా అవసరం. పాదరక్షలు మోకాళ్ల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. మెత్తని కుప్పన ఉన్న చెప్పులు మోకాళ్లపై వడదీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. సరైన ఫిట్ లోని లేదా పాడైపోయిన చెప్పులు మోకాళ్ల నొప్పి, వాపు వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి నాణ్యమైన పాదరక్షలు ఉపయోగించడం మంచిది. అలాగే సరైన భంగిమను పాటించాలి. తప్పుడు విధంగా కూర్చోవడం, నిలబడటం లేదా బరువులు ఎత్తడం మోకాళ్లపై అదనపు ఒత్తిడిని

పెంచతాయి. ఎక్కువసేపు వంగి కూర్చోవడం లేదా సరైన పాజిషన్ లో లేకపోవడం వెన్నెముక, నడుము, మోకాళ్ల సమస్యలకు దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి నిటూరుగా కూర్చోవడం, సరైన విధంగా వంగడం వంటి అలవాట్లు మోకాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వీడియో పాటు పోషకాహారం కూడా తీసుకోవాలి. మోకాళ్ల ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే ఆహారంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆహారం కూడా ముఖ్యమే..
కాల్షియం, విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారం ఎక్కువగా బలపరుస్తుంది. అలాగే చేపలు, అవకాడో, గుడ్లు, పాలు, ఆకుకూరలు వంటి ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉన్న ఆహారం కండరాలను బలపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. అంతేకాకుండా చిన్న గాయాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. చిన్నపాటి మోకాళ్ల నొప్పి, వాపు లేదా గోడ్డిపడటం వంటి లక్షణాలను చాలామంది తాత్కాలిక సమస్యగా భావించి పట్టించుకోరు. కానీ ఇవే భవిష్యత్తులో దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభ దశలోనే సరైన వైద్య



సలహా, చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలు నివారించవచ్చు. మోకాళ్ల నొప్పి ఏ వయసువారికైనా రావచ్చు. అయితే బరువును నియంత్రించడం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం చేయడం, సరైన చెప్పులు ధరించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వంటి చిన్నచిన్న అలవాట్లు దీర్ఘకాలంలో మోకాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.